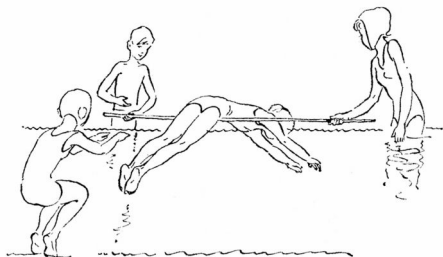
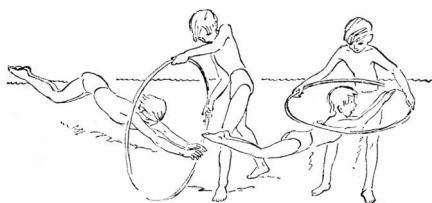


RATOWNICTWO

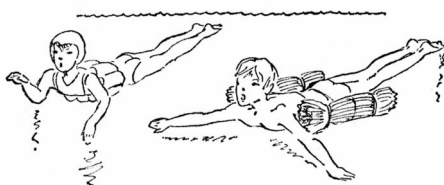
Nauka pływania - ćwiczenia wprowadzające III.



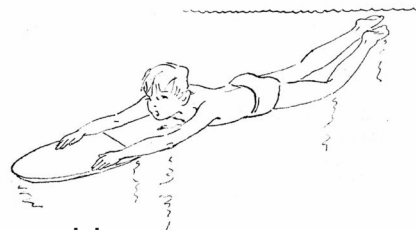
Ćwiczenia oswajające
- skok nad tyczką z nurkowaniem.



Ćwiczenia wprowadzające
- skok przez obręcz z nurkowaniem.



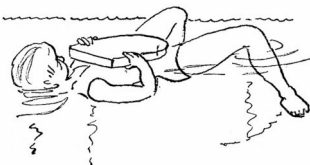
Ćwiczenia wypornościowe
- pływanie z użyciem środków asekuracyjnych.



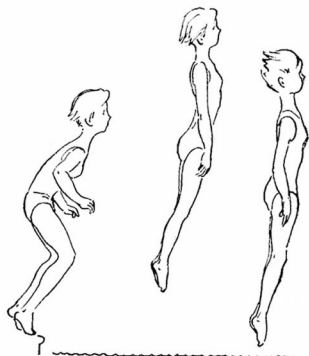
Ćwiczenia zasadnicze
- pływanie (nogi do kraula) na piersiach z deską.



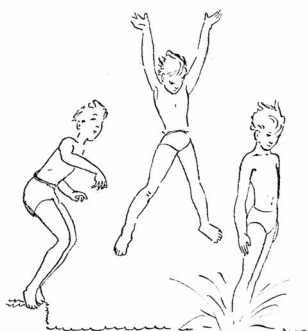
Ćwiczenia zasadnicze
- pływanie (nogi do żaby) na piersiach i na plecach z deską.



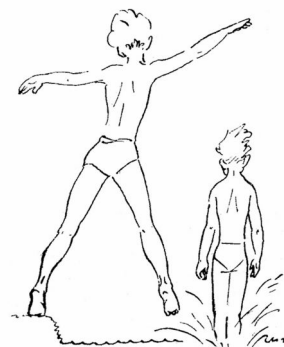
Ćwiczenia zasadnicze
- pływanie (ręce do kraula lub do żaby) na piersiach z deską między nogami.



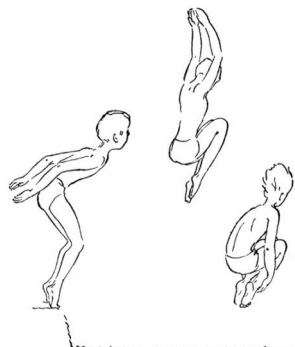
Ćwiczenia zasadnicze
- skok na nogi przodem (tzw. szałwik).



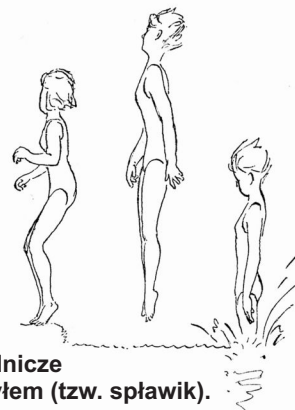
Ćwiczenia zasadnicze
- skok na nogi bokiem.



Ćwiczenia zasadnicze
- wykrok na nogi bokiem.



Ćwiczenia zasadnicze
- skok kuczny.



Ćwiczenia zasadnicze
- skok na nogi tyłem (tzw. szałwik).

źródło: Kalinowski A., Roszko R.: Pływanie. Poradnik metodyczny. Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, W-wa 1986



Polski Związek Żeglarski
Polish Yachting Association

Pakiet Startowy JUNGA & KADET
ver. 1a

zestawienie: Mariusz Zawiszewski
(kpt. jacht., instr. żegl.)

tablica nr 5.3.5.2C
Ratownictwo:
Nauka pływania
- ćwiczenia wprowadzające III.